

W E G E N A C H I N N E N

Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe

Rahel-Bürger-Verlag, Bonn 1988
Redaktionelle Überarbeitung: Januar 2004

Diese Schrift bietet eine Einführung zum Thema
"Wege nach innen - zur Entspannung und Selbstentfaltung".

Sie bietet vielfältige konkrete Anregungen, eigene Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung
und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken.

Die Schrift ist auch Begleitheft zur CD-Edition
"Wege nach innen - zur Entspannung und Selbstentfaltung".
Die CD-Edition enthält 4 CD's mit 8 Anleitungen zu je 30 Minuten.

CD 1 1. Sich entspannen
2. Getragen-sein erleben

CD 2 1. Innere Lebendigkeit erleben
2. Zu sich stehen und fortschreiten

CD 3 1. Das Atmen wahrnehmen
2. Im Atmen innere Mitte erleben

CD 4 1. Heilende Kräfte entdecken
2. Innere Weisheit entdecken

Die CD's können beim Autor per Mail (Psychologe@Rielaender.de) bestellt werden.
Kosten: pro CD 10 Euro + Versandkosten 2 Euro

Die Anleitungen aus der CD-Edition sind in „Wege_nach_innen_Anleitungen“
als Ich-Form zusammengestellt.
(http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/Wege_nach_innen_Anleitungen.pdf).

Inhalt

1. Einführung	3
1.1 Zur Entstehung der CD-Edition	3
1.2 "Wege nach innen" ...	3
1.3 ... "zur Entspannung"	4
1.4 ... "und zur Selbstentfaltung"	5
2. Theoretische Grundlagen	6
2.1 Eine grundlegende Gesetzmäßigkeit des Lebens	6
2.2 Unser Organismus als Leib-Seele-Geist-Einheit	7
2.3 Leib-seelisch-geistige Prozesse im Organismus	8
3. Entspannung und Trance	9
3.1 Entspannung und Anspannung als organismische Vorgänge	9
3.2 Wege zu Entspannung	12
3.3 Methoden zur Entspannung	14
3.4 Trance: Tiefenentspannung und Selbstentfaltung	15
4. Zum Aufbau der CD-Edition	16
4.1 Übergreifende Struktur	16
4.2 Wege zur Aufmerksamkeit für das körperliche Empfinden	17
4.3 Seelisch-geistige Vertiefung körperlichen Erlebens	19
4.4 Seelisch-geistige Selbstentfaltung in Trance	20
4.5 Methodik der Anleitungen	22
4.6 ÜBERSICHT über die CD-Edition	22
5. Anregungen zur Nutzung und Weiterentwicklung	23
5.1 Anregungen zur Nutzung der CD-Edition	23
5.2 Anregungen zur Herstellung eigener Anleitungen	24
5.3 Anregungen zu Meditation	26
6. Ergänzende und weiterführende Literatur – mit Kommentaren	27

1. Einführung

1.1 Zur Entstehung der CD-Edition

Zwei Bereiche persönlicher Erfahrung haben mich angeregt, die CD-Edition herzustellen:

- a) Im Rahmen meiner psychotherapeutischen Arbeit in einer Kurklinik und einer psychologischen Praxis führe ich Entspannungstrainings- und Selbsterfahrungsgruppen durch mit dem Thema: "Wie finde ich zu mir selbst durch entspanntes und bewußtes Wahrnehmen meines körperlichen Seins?" Die Konzeption der Selbsterfahrungsgruppe war wegweisend für den Aufbau der Kas-settenedition.
- b) Um mir selbst Gutes zu tun, habe ich mir einmal eine Tonbandkassette mit einer Anleitung zur Entspannung und zum Erleben von Vertrauen besprochen. Beim anschließenden Anhören spürte ich eine wohltuende Entspannung mit tiefer innerer Stärkung. Diese Erfahrung der Selbsthilfe gab mir Anregung und Mut, weitere Kassetten zu besprechen zur Hilfe für mich und für andere.

1.2 "Wege nach innen" ...

"Wege nach innen" - "Wege zu sich selbst" - solche Formulierungen werden öfters geäußert. Viele Menschen spüren das Bedürfnis, mehr in Einklang mit sich selbst und ihrem 'inneren Wesen' zu sein.

Viele Menschen suchen die innere Erfüllung, vor allem dann, wenn sie auf der Suche nach äußerem Glück gesättigt sind oder dabei nicht weiterkommen.

Wir gehen Wege im Leben. Wir machen Fort-Schritte. Wir gehen Lebenswege.

Wir können bewußt gehen.

Wenn Sie wollen, können Sie jetzt bewußt gehen;

Sie können in Ihrem Raum einige langsame Schritte im Einklang mit Ihrem Atemrhythmus machen.

...

Wenn wir solche Fort-Schritte bewußt erleben,

wachsen in uns Hoffnungen, daß wir unsere Zukunft bewußt im eigenen Sinne gestalten werden.

Wir verstehen Vorgänge, Zustände und Begriffe besser, wenn wir sie mit ihrem Gegensatz vergleichen.

Denn wir können feststellen:

Zu allen Erscheinungen des Lebens gibt es gegensätzliche Erscheinungen.

Der Gegensatz zu den "Wegen nach innen" sind die "Wege nach außen".

Die "Wege nach außen" sind uns meist bekannter als die "Wege nach innen".

Die **Wege nach außen** sind in unserem Leben sehr wichtig: Wir handeln und gestalten aktiv in unserem Leben; dadurch bewirken wir etwas in unserer Umwelt und verändern sie. Wir gehen dabei 'nach außen'; wir gehen 'aus uns heraus'; wir äußern uns; wir drücken unsere Kräfte und Fähigkeiten aus. Wir können häufig erfahren, wie wir durch unser Handeln in der Umwelt Gutes bewirken, was immer wir als 'gut' in der jeweiligen Situation bezeichnen mögen. Wenn wir Gutes in der Umwelt bewirken, erleben wir Erfolg. Durch Erfolgserlebnisse wächst unser Selbstbewußtsein für eigene Kräfte und Fähigkeiten.

Solange wir in unserer Entwicklung unseren Platz in der gesellschaftlichen Umwelt erobern und festigen wollen, gehen wir vorwiegend Wege nach außen, Dazu erlernen wir Fähigkeiten des Handelns, Denkens und der Kommunikation; wir lernen in der Umwelt Vorgänge und Zustände und Denkweisen erkennen; wir lernen, Wünsche und Vorstellungen durch Planung und mit Willenskraft in die Tat umzusetzen. Wir wachsen u.a. durch aktives Handeln in eine bestimmte Familienstruktur hinein; wir machen schulische und berufliche Ausbildungen; wir gestalten vielleicht eine neue familiäre Umwelt. So sind in der menschlichen Entwicklung in den ersten 30 bis 40 Lebensjahren die Wege nach außen im allgemeinen vorrangig.

Wir brauchen in unserer menschlichen Entwicklung auch die Wege nach innen.

Die **Wege nach innen** sind durch wachsende Aufmerksamkeit für unser inneres Leben mit seinen leiblichen, seelischen und geistigen Bewegungen. So fördern wir Selbstbewußtheit, Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen. So lernen wir aus dem Spüren und Erkennen innerer Bewegungen Kräfte, Begabungen und schöpferische Impulse erkennen.

Durch Wege nach innen und wachsende Vertrautheit mit unserem inneren Leben bereiten wir Wege nach außen und unser gestaltendes Handeln in der Umwelt vor. Wir können unsere aktiven Handlungen durch innere Bewußtheit vorbe-reiten; dann handeln wir aus Selbstbewußtheit heraus und in Einklang mit unserem Innenleben; dann sind unsere Handlungen nicht nur automatische und reflexartige Reaktionen auf die Anforderungen der Umwelt. Wenn wir Wege nach innen und Wege nach außen miteinander verbinden, können wir uns so in die gesellschaftliche Umwelt integrieren, da wir dabei mit uns selbst zu-frieden sind.

In unserer Entwicklung werden die Wege nach innen vorrangig, wenn wir auf Grenzen stoßen und wenn unsere Möglichkeiten zu außenorientierter Entwicklung begrenzt werden. Die Wege nach innen werden weiterhin vorrangig, wenn sich unsere nach außen einsetzbaren Kräfte vermindern, sei es durch Krankheit oder durch biologische Alterungsprozesse. In solchen Situationen ist es für uns heilsam, durch vertiefte Aufmerksamkeit für unser inneres Leben nach inneren Kräften und Begabungen zu suchen, mit denen wir Begrenzungen und Minderungen bewältigen können.

1.3 ... "zur Entspannung"

Das viel genutzte Wort "Entspannung" bezeichnet einen bestimmten organismischen Zustand, den wir Menschen leiblich, seelisch und geistig erfahren. Das Wort "Ent-Spannung" heißt zunächst "sich von Spannung lösen". Der Entspannung steht als Gegensatz die Anspannung gegenüber. Entspannung und Anspannung sind insgesamt komplexe, vielschichtige Zustände und Vorgänge, die wir auf mehreren Ebenen miteinander vergleichen können. Der Entspannungszustand ist im wesentlichen ein leibseelischer Zustand, in dem sich leibseelische Kräfte erholen und erneuern.

In der Entspannung ist die nach außen orientierte Aufmerksamkeit und Aktivität vermindert; die Aufmerksamkeit nach innen ist gesteigert.

In der Entspannung sind die Muskeln entspannt und gelockert; dieses Merkmal prägt den Begriff der 'Entspannung'. Die vegetativen Funktionen sind umgeschaltet im Sinne von Beruhigung, die Nervenaktivität ist vermindert und beruhigt.

Entspannung ist Voraussetzung für einen guten Schlaf und seine erholsamen Wirkungen. Ebenso ist Entspannung Voraussetzung für viele tiefenseelische Veränderungen. Entspannung kann in einen Trance-Zustand übergehen, der Möglichkeiten zu tieferer Selbstfindung und Selbst-Entfaltung eröffnet.

1.4 ... "und zur Selbstentfaltung"

Wenn wir vom "Selbst" sprechen, meinen wir oft unsere personale Gesamtheit, unsere personale Integrität und Identität und unsere innere personale Mitte.

Mit dem Begriff des "**Ich**" umschreiben wir das **Zentrum unseres Bewußtseins** und unsere bewußtseinsmäßige Integration von Denken, Fühlen und Handeln.

Wir setzen unser Ich ein, wenn wir denken und sprechen:

"ich will ...", "ich kann ...", "ich tue ...", "ich fühle ...", "ich denke ..." und "ich meine ...".

Wir erleben Ich-Stärke, wenn wir unser Ich gegenüber der Umwelt äußern und einsetzen.

Demgegenüber verzichten wir im Zustand von Ich-Schwäche auf die Verwendung des Wortes "ich" gegenüber der Umwelt; die Aussagen lauten dann:

"man soll ...", "man muß ...", "man erwartet von mir ...", "mir passiert es ...".

Mit dem Begriff des "**Selbst**" hat sich tiefenpsychologisch C.G.Jung befaßt. Er versteht das "Selbst" als Bezeichnung für die seelisch-geistige Gesamtheit einer Person mit allen bewußten und unterbewußten Aspekten.

Wir können das „Selbst“ als inneres Zentrum, als tiefenseelischen Kern, als **innere Wesensmitte einer Person** mit bewussten, ‚unterbewußten‘ und ‚überbewußten‘ Aspekten verstehen.

Als Bestandteile des Selbst können wir betrachten:

- a) die Gesamtheit all dessen, was uns bewußt ist;
- b) die Gesamtheit all dessen, was uns tiefenseelisch und oft unbewußt eingepägt ist durch intensive gefühlsmäßige Erfahrungen in der persönlichen Lebensgeschichte;
- c) die genetisch angelegten tiefenseelischen Bedingungen des Menschseins und tiefenseelischen Verbindungen zu menschlichen Grunderfahrungen;
- d) die transzendentalen Verbindungen einer Person aus ihrer tiefenseelischen Wesensmitte heraus bzw. die personale religiöse Dimension;
- e) die Gesamtheit der tiefenseelischen schöpferischen Begabungen als personaler Beitrag zur evolutiven Weiterentwicklung der Menschheit.

Fortschreitende "**Selbstentfaltung**" verbindet sich mit fortschreitendem "**Selbstvertrauen**".

Wir können unser Selbst in verschiedenen Aspekten bewußt erfahren:

So erkennen wir es näher, werden mit ihm vertrauter und schreiten so im Selbstvertrauen voran.

Wir festigen unser Selbstvertrauen, wenn wir bewußt erkannte Aspekte bejahen und als wertvoll betrachten.

Wir fördern unsere Selbstentfaltung, wenn wir tiefenseelisches Geschehen des Empfindens, Fühlens und phantasieorientierten Denkens mit wohlwollender Aufmerksamkeit begleiten und stärken.

Wir schreiten weiter in unserer Selbstentfaltung voran,

wenn wir unser Selbstvertrauen gegenüber der Umwelt vertreten,

wenn wir aus Selbstvertrauen heraus handeln und

wenn wir unsere schöpferischen Begabungen ausdrücken und in sichtbaren Formen gestalten.

Wenn wir eine **Trance-Erfahrung** machen, können wir mit unserem Selbst in seinen tiefenseelischen Aspekten vertrauter werden. Der Zustand von Trance ist ein Bewußtseinszustand zwischen 'normalem' Wachsein und Schlafen und meist mit vertiefter Entspannung verbunden.

Wir orientieren in der Trance unsere bewußte Aufmerksamkeit auf das tiefenseelische Geschehen in unserem Selbst, und wir überlassen die Steuerung des Empfindens, Fühlens, Denkens und Verhaltens der unbewußten tiefenseelischen Leitung und Kontrolle.

Trance-Erfahrungen machen wir z.B. während des Einschlafens, beim 'Dösen' und beim Träumen. In der Trance verzichtet unser Ich-Bewußtsein auf die Steuerung des Fühlens, Denkens und Verhaltens und beschränkt sich auf die Rolle eines 'wohlwollenden Beobachters'.

In der Trance können wir unsere tiefenseelischen schlummernden Fähigkeiten des Fühlens, Erkennens und Verhaltens und unsere unbewußten Kräfte erleben. So werden wir mit unserem tiefenseelischen Selbst mehr vertraut und können unser Selbstvertrauen steigern.

2. Theoretische Grundlagen

2.1 Eine grundlegende Gesetzmäßigkeit des Lebens

Alles biologische, geistige und soziale Leben vollzieht sich fortwährend unter folgender naturgegebenen Gesetzmäßigkeit:

**Leben vollzieht sich
als beständige rhythmische Bewegung
zwischen zwei Polen.**

Die Lebensbewegung können wir vergleichen mit dem Schwingen eines Pendels, das von einer Seite zur anderen Seite, von einer Polarität zur anderen Polarität schwingt.

Die Lebensbewegung läßt sich geometrisch darstellen als fortlaufende Sinus-Kurve, die sich in einem Zeitraum im Plus-Bereich ausdehnt und sich im anderen Zeitraum im Minus-Bereich ausdehnt.

Im Taoismus, einer aus China stammenden sehr alten Naturphilosophie, wird diese Gesetzmäßigkeit schön symbolisiert durch einen Kreis mit einer wei-ßen und einer schwarzen Hälfte, die durch eine Sinuskurve geteilt sind. Die beiden Hälften werden Yang und Yin genannt.

Polaritäten existieren auf sehr vielen Ebenen biologischen, geistigen und sozialen Lebens.

Nachfolgend einige Polaritäten des biologischen Lebens:

Aktivität	gesteigert rege und frei schnell	vermindert gehemmt und gebremst langsam
Dehnung	sich ausdehnen	sich zusammenziehen
Umweltbezug	sich öffnen Zuwendung	sich verschließen Abwendung
Atmung	Einatmen	Ausatmen
Spannung	Anspannung	Entspannung
Veränderung	wachsen vermehrten	schrumpfen vermindern
Umgang mit Kraft	Kraft aufnehmen	Kraft ausdrücken
Kraftzustand	Stärke	Schwäche
Stoffwechsel	Stoffe aufnehmen	Stoffe abgeben
Temperatur	Wärme	Kälte
Raum eines Lebewesens	Außenraum	Innenraum

Sie können selbst weitere Polaritäten entdecken. ...

Viele Zustände und Vorgänge des Lebens verstehen wir besser, wenn wir sie jeweils mit ihrer Gegenseite vergleichen.

2.2 Unser Organismus als Leib-Seele-Geist-Einheit

Jeder Mensch ist ein ganzheitlicher Organismus mit leiblichen, seelischen und geistigen Vorgängen bzw. mit inneren körperlichen, gefühlsmäßigen und gedanklichen Prozessen.

Physiologische Vorgänge des vegetativen Nervensystems bewirken meist eine gefühlsmäßige Stimmung:

- a) Durch Impulse in den sympathischen Nervenbahnen wird der Pulsschlag schneller, der Blutdruck erhöht sich, Brustkorb und Gliedermuskeln werden stärker durchblutet, Muskeln spannen sich an und mobilisieren Kraft, Atmung beschleunigt sich, genitalsexuelle Erregungen werden stimuliert.

Solche Impulse werden von der seelischen Dynamik her meist erlebt als Aktivierung, Anregung, Erregung, Begeisterung, Freude, Anspannung, Anstrengung, Ärger, Nervosität, innere Unruhe, Angst.

- b) Durch Impulse in den parasympathischen Nervenbahnen wird der Pulsschlag langsamer, der Blutdruck sinkt, Bauchbereich und Haut werden stärker durchblutet, Muskeln entspannen sich, Atmung vertieft sich, erotische Empfindungen an der Körperoberfläche werden stimuliert.

Solche Impulse werden von der seelischen Dynamik her meist erlebt als Beruhigung, Entspannung, Gelassenheit, Minderung von Kraft, Trauer.

All unsere gefühlsmäßigen Prozesse wie Freude, Lust, Unlust, Wut, Trauer, Angst sind mit physiologischen Prozessen verbunden.

All unsere Gefühle werden von uns geistig bewertet:

- a) als angenehm / unangenehm;
- b) als angemessen / unpassend.

All unsere Gedanken und geistigen Bewegungen können wir auch als physiologische Vorgänge bzw. als Nervenimpulse im Zentralnervensystem betrachten.

Wir können aufmerksam sein für physiologische Prozesse: wir können innere körperliche Empfindungen bewußt wahrnehmen; wir können uns in der Phantasie innere körperliche Bewegungen und Zustände vorstellen.

Wir haben grundsätzlich die Fähigkeit, durch Aufmerksamkeit und Phantasietätigkeit körperliche Empfindungen und vegetative physiologische Prozesse anzuregen und zu fördern, wie viele Erfahrungen zeigen. Bewußte Aufmerksamkeit wirkt wie zusätzliche Anregung von Nervenimpulsen aus dem Zentralnervensystem auf vegetative physiologische Prozesse.

Diese Erkenntnis ist wichtig für den Umgang mit der eigenen Gesundheit; wir können sie positiv in verschiedenen Entspannungsverfahren nutzen:

Durch einfache Atemwahrnehmung vertieft sich der Atem; durch die Vorstellung, da die Arme schwer seien, lockern und entspannen sich die Armmuskeln.

Wir können diese Erkenntnis nutzen, unsere Gesundheit in weiteren Bereichen zu steigern: wir können durch geeignete Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen heilsame Prozesse in unserem Organismus fördern.

Diese Erkenntnis führt uns weiter zu folgendem wichtigen Ergebnis:

**Wenn wir geistig unser Leben nicht bejahen
und uns deshalb einen Mangel an Lebenskraft vorstellen,
schwächen wir auch unsere leibseelischen Kräfte.**

**Wenn wir uns geistig Lebenswillen und Lebenskraft vorstellen,
können wir dadurch unsere leibseelischen Kräfte steigern.**

2.3 Leib-seelisch-geistige Prozesse im Organismus

Jedes biologisch-organismische Leben vollzieht sich durch drei Prozesse:

- Aufnahme von Stoffen und Energie aus der Umwelt,
- innere Verarbeitung aufgenommener Stoffe und Energie durch Stoffwechsel,
- Ausscheidung und Abgabe von Stoffen und Energie an die Umwelt.

Diese grundlegenden Lebensprozesse gelten leiblich, seelisch, geistig.

Seelisch erleben wir diese Lebensprozesse in folgender Weise:

- Wir nehmen seelische Kraft auf durch liebevolle Zuwendung von Mitmenschen, durch Entspannung und Erholung, durch Naturverbundenheit, durch Religiosität.
- Wir verarbeiten seelische Einflüsse im Gefühlsleben und in Gedanken, z.B. in Mußestunden durch Besinnlichkeit.
- Wir drücken seelische Kräfte aus durch spontane gefühlsmäßige Äußerungen, und wir setzen seelische Kräfte und Fähigkeiten gezielt nach außen ein für andere Menschen und für Aufgaben.

Auch im geistigen Bereich erleben wir diese drei Prozesse:

- Aus ursprünglicher Neugierde und Erkundungsbereitschaft streben wir zu geistigen Anregungen aus der Umwelt.
- Wenn wir geistige Anregungen und Informationen aus der Umwelt angenommen haben, brauchen wir Zeit zu geistiger Verarbeitung, um die Anregungen für uns geistig fruchtbar werden zu lassen.
- Wir streben dazu, unsere Gedanken und geistigen Fähigkeiten auszudrücken gegenüber anderen Menschen in prosaischer und künstlerischer Form.

Wir können grundlegende organismische Prozesse in leiblicher, seelischer und geistiger Hinsicht besser verstehen, wenn wir uns diese Prozesse als fließende Energieströme vorstellen. Vieles fließt in uns hinein, fließt in uns, fließt aus uns heraus.

- leiblich: In uns fließen Atmung, Blutkreislauf, Hormone, Nervenimpulse.
- seelisch: Gefühle und seelische Erregungen fließen in uns.
- geistig: Gedanken und Phantasien fließen in uns in bewußter und unbewußter Weise.

Jedes Lebewesen, jeder Organismus lebt in seiner Ganzheit in einem Entwicklungsprozeß. Die Entwicklung vollzieht sich als aufbauendes Wachstum und als abbauendes Vergehen. Organismische Entwicklungsprozesse sind für unseren Verstand noch weitgehend unbegreiflich; sie wirken auf unser Denken geheimnisvoll; wir können diese Geheimnisse nur erahnen, wobei uns eine Haltung ehrfürchtigen staunenden Betrachtens am ehesten hilft. Leider neigen wir dazu, Entwicklungsprozessen und Wachstumskräften nicht genügend zu vertrauen.

Ein besonderes Beispiel dafür, wie sich organismisches Wachstum selbständig vollzieht, sehe ich in dem wunderbaren Geschehen, wie sich menschliches Leben vom Zeitpunkt der Zeugung an in der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach der Geburt entwickelt, wie sich innerhalb von 21 Monaten aus der Verbindung von Eizelle und Samenzelle ein Mensch mit den grundlegenden Fähigkeiten - Sehen, Hören, Tasten, Fühlen, Stehen, Gehen, Sprechen, sich verständigen - entwickeln kann, wenn er liebevolle Fürsorge ohne besondere erzieherische Anstrengungen bekommt. Der Blick auf dieses fundamentale Geschehen hilft uns, auf Entwicklungsprozesse und Wachstumskräfte im weiteren menschlichen Leben zu vertrauen, auch wenn wir sie kaum durchschauen und steuern können.

Zum Bestandteil des organismischen Entwicklungsgeschehens gehört auch:

Jedes einzelne Lebewesen vergeht und stirbt, wobei es sich in seiner sichtbaren biologischen Einheit auflöst; eine Gattung von Lebewesen bleibt jedoch erhalten und kann sich insgesamt weiter vermehren.

Religiöse Vorstellungen, die es in allen Völkern gibt, deuten das Sterben eines Menschen nicht als sein absolutes Ende:

Die körperliche Einheit zerfällt und seine "unsterbliche Seele" löst und befreit sich vom Körper.

3. Entspannung und Trance

3.1 Entspannung und Anspannung als organismische Vorgänge

Mit "Entspannung" und "Anspannung" bezeichnen wir gegensätzliche komplexe organismische Prozesse, die wir leiblich, seelisch und geistig erfahren. Wir verstehen Entspannungsprozesse besser, wenn wir sie mit den gegensätzlichen Anspannungsprozessen vergleichen. Die wichtigsten Unterschiede zwischen Anspannungs- und Entspannungsprozessen werden Nachfolgend erläutert.

Anspannung und Entspannung in der Muskulatur

Anspannung und Entspannung umschreiben im ursprünglichen Wortsinn das Geschehen in den Muskeln. Muskeln können angespannt oder entspannt bzw. von Spannung gelöst werden. Angespannte Muskeln sind in sich zusammengezogen, in ihnen ist gesteigerte Kraft vorhanden. Muskeln werden entspannt bzw. von Spannung gelöst, wenn gespannte Muskelkraft geäußert und losgelassen wird. Entspannte Muskeln enthalten verringerte Kraft und sind locker. Dem Gravitationsgesetz entsprechend sinken entspannte Muskeln nach unten und fühlen sich schwer an.

Anspannung und Entspannung im vegetativen Nervensystem

Das vegetative Nervensystem steuert die physiologischen Funktionen von Muskelaktivität, Herzaktivität, Durchblutung, Atmung und Verdauung. Das vegetative Nervensystem aktiviert während der Entspannung die parasympathischen Nervenreaktionen und während der Anspannung die sympathischen Nervenreaktionen.

In der Anspannung steigert sich die Herzaktivität, und innere Organe und Muskeln werden mehr durchblutet. In der Entspannung vermindert sich die Herzaktivität, und das Blut fließt von inneren Organen und Muskeln nach außen in die Haut, so daß sich die Haut wärmer und belebter anfühlt.

In der Anspannung fließt die Atmung beschleunigt und gesteigert vor allem im Brustraum. In der Entspannung fließt die Atmung ruhiger, gelassener, tiefer und vermehrt im Bauchraum.

In der Anspannung vermindert sich die Verdauungsaktivität, und in der Entspannung steigert sich die Verdauungsaktivität.

In unserem Lebensrhythmus von Anspannung und Entspannung führt die vegetative Anspannung, von der Herz- und Atemaktivität im Brustraum ausgehend, zur Aktivierung und Steigerung außenorientierter Kräfte, die wir einsetzen können für Bewegungen, Handlungen und Leistungen. Die vegetative Entspannung mit vermehrter Atmung und Verdauung im Bauchraum dient der Erholung und Erneuerung innerer Kräfte.

Außenorientierung und Innenorientierung im Zentralnervensystem

Vom Zentralnervensystem aus werden durch Nervenaktivitäten Wahrnehmen, Denken und Verhalten gesteuert. Bei den Nervenaktivitäten des Zentralnervensystems ist Anspannung mit vermehrter Außenorientierung verbunden und Entspannung mit vermehrter Innenorientierung.

Wenn wir im Alltag unser Wahrnehmen, Denken und Verhalten auf die Umwelt ausrichten, sind die Nervenaktivitäten gesteigert nach außen orientiert. Dabei zeigen die Gehirnwellen bei einer EEG-Messung eine erhöhte Frequenz, die als Beta-Rhythmus bezeichnet wird; wir erleben dann, daß unsere Sinne und Gedanken 'schneller auf Draht' und in wacher Konzentration sind.

In der Entspannung sind die der Umwelt zugewandten Nervenaktivitäten verringert: Wahrnehmungsreize von außen werden weniger verarbeitet; Verhaltensimpulse sind vermindert; die allgemeine Aufmerksamkeit gegenüber der Umwelt ist vermindert. Bei EEG-Messungen zeigen die Gehirnwellen dann eine niedrigere Frequenz; vorherrschend ist der langsamere Alpha-Rhythmus, der typisch ist für Müdigkeit, für die Phase des Einschlafens und des Träumens. Unser Denken verläuft dann langsamer mit verminderter Konzentration auf die Umwelt.

In der Entspannung wenden wir uns vermehrt der inneren Welt von Wahrnehmen, Empfinden und Denken zu. Wir erleben uns in der Entspannung mehr verbunden mit unserem körperlichen und seelischen Fühlen, mit unseren Phantasieaktivitäten und mit geistigen Erkenntnissen, die von innen kommen. Die vermehrte Zuwendung zur inneren Welt ist typisch für einen vertieften Entspannungszustand, den wir als "Trance" bezeichnen können.

In der Großhirnrinde als einem Teilbereich des Zentralnervensystems spielen sich alle Vorgänge des Denkens ab. Die Großhirnrinde setzt sich aus den Nervenzellen zusammen, die sozusagen Träger von bewußtseinsfähigen geistigen Informationen sind. In jeder Minute bewußten Denkens sind von den Milliarden Nervenzellen der Großhirnrinde einige Millionen Nervenzellen angeregt und aktiviert, die physiologisch das bewußte Denken repräsentieren; unser Bewußtsein erfaßt in jeder Minute seiner Aktivität nur einen kleinen Bruchteil der bewußtseinsfähigen Denkinhalte, die in uns existieren. Unser Fühlen und Verhalten wird jedoch wahrscheinlich von vielen bewußtseinsfähigen Inhalten bzw. von vielen Nervenzellen der Großhirnrinde angeregt, die momentan nicht vom Bewußtsein "beleuchtet" sind. Mit dem Begriff des "Unterbewußtseins" lassen sich die bewußtseinsfähigen Denkinhalte in der Großhirnrinde umschreiben, die in der jeweiligen Minute nicht von Bewußtsein angeregt sind und die "unterbewußt" unser Wahrnehmen, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Wenn wir in der tieferen Entspannung unsere Aufmerksamkeit vermehrt dem inneren Geschehen zuwenden, aktivieren wir dadurch stärker Bereiche des Unterbewußtseins.

In der Großhirnrinde können wir zwei Hirnhälften unterscheiden, eine linke und eine rechte. Die beiden Hirnhälften repräsentieren unterschiedliche Denkweisen. Die linke Hirnhälfte ist aktiviert bei realitätsorientiertem, logischem, analytischem, sprachlichem Denken. Die rechte Hirnhälfte ist aktiviert bei phantasieorientiertem, intuitivem, ganzheitlichem, gefühlsmäßigem Erkennen und Denken; in der rechten Hirnhälfte können auch körperliche Empfindungen und Gefühle bewußt wahrgenommen werden. Im Alltag nutzen wir vermehrt die geistigen Aktivitäten in der linken Hirnhälfte. In der Entspannung aktivieren wir mehr die Nervenaktivitäten und Denkweisen der rechten Hirnhälfte, die der Aufmerksamkeit nach innen entsprechen.

Der Zustand von Tiefenentspannung und Trance wurde schon mit EEG-Messungen untersucht: die Gehirnwellen breiten sich im verlangsamten Rhythmus, im Alpha-Rhythmus, gleichmäßig und koordiniert über beide Hirnhälften aus, und sie breiten sich auch im gleichen Rhythmus gleichmäßig in tieferen Bereichen des Zentralnervensystems aus.

Wohlfühlen und Gelassenheit auf der seelischen und geistigen Ebene

In der Entspannung fühlen wir uns in der Regel angenehm wohl. Wenn wir uns mit der geistigen Aufmerksamkeit nach innen wenden, fühlen wir uns befreit von äußeren Aufgaben und Belastungen, und wir fühlen uns erleichtert.

Wir lassen dann die inneren körperlichen Vorgänge ohne Anstrengungen geschehen. Dadurch regulieren sich Muskelzustand, Herz-Kreislauf-Aktivität und Atmung so, da es zu ausgeglichenem inneren Geschehen kommt. Dieses ausgeglichene Geschehen-Lassen erleben wir als ein Wohlfühlen.

Die geistige Haltung, die zu einer guten Entspannung beiträgt, ist Gelassenheit. Wir sind gelassen, wenn wir in unserem inneren Erleben zulassen können, was geschieht, und wenn wir alle dabei auftauchenden Empfindungen, Gefühle und Gedanken einfach annehmen.

Gelassenheit heißt also: geschehen lassen, was von innen her geschieht, und das Geschehen bejahen.

Das Gegenteil von Gelassenheit ist die zu Anspannung führende Haltung, et-was erstreben oder verändern zu wollen. Viele Menschen können z.B. nicht zu einer vollen inneren Entspannung kommen, wenn sie so etwas wie Beruhigung und Einschlafen unbedingt erreichen wollen oder innere vegetative Bewegungen (z. B. Herzklopfen) nicht annehmen wollen.

Ein tabellarischer Vergleich von Entspannung und Anspannung:

Ebene	Anspannung	Entspannung
vegetatives Nervensystem	sympathische Aktivität	parasympathische Aktivität
Muskeln	angespannte Muskeln Empfindung: kräftig	entspannte Muskeln Empfindung: träge und schwer
Blutkreislauf	Durchblutung vermehrt nach innen Blutdruck erhöht	Durchblutung vermehrt nach außen in die Haut Wärme in der Haut Blutdruck gesenkt
Atmung	Atmung beschleunigt	Atmung beruhigt
Verdauung	Verdauung gebremst	Verdauung gefördert
Aufmerksamkeit	aufmerksam nach außen zur Umwelt	aufmerksam nach innen zur Innenwelt
Aktivität	motorische Aktivität gezielte Handlungen	motorische Passivität Zulassen von innerer Aktivität
Denken	Realitätsorientierung	Phantasie und Traum
Wachheit	angespannte Wachheit	gelassene Wachheit, 'Trance'
Konzentration	fixierende Konzentration	fließende Konzentration
Zentralnervensystem	Gehirnwellen mit erhöhter EEG-Frequenz (Beta-Rhythmus)	Gehirnwellen mit verringertem EEG-Frequenz (Alpha-Rhythmus)
geistige Haltung	Strebsamkeit	Gelassenheit

3.2 Wege zu Entspannung

Meistens richten wir unsere Aufmerksamkeit und unser Handeln nach außen. Wir kommen zu Entspannung, wenn wir unsere **Aufmerksamkeit von außen nach innen umschalten**; dann sind wir mehr interessiert, uns dem Geschehen unserer inneren Welt zu überlassen.

Wenn wir uns in der Entspannung mehr nach innen als nach außen orientieren, beeinflussen Wahrnehmungen der Außenwelt weiterhin unser inneres Erleben. Wenn wir uns entspannen wollen, unterstützen wir uns durch manche nach außen orientierten Wahrnehmungen und Verhaltensweisen: Wir suchen uns meist einen angenehmen Ort mit einer beruhigenden, wohltuenden Atmosphäre. Als entspannungsfördernd erleben wir auch oft eine begrenzte gleichmäßige Aufmerksamkeit nach außen, z.B. das Hören von beruhigender Musik oder Naturgeräuschen, das Anschauen eines konzentrativen Gegenstandes oder Bildes, die Durchführung einer ruhigen gleichmäßigen Aktivität.

Wir können in vielfältiger Weise von außen nach innen umschalten. Wir verzichten dann meist auf Handlungen und kommen zum Nichts-tun; wir versuchen dann, "in uns hinein" zu spüren, "in uns hinein" zu hören, "in uns hinein" zu schauen. Um unsere Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, brauchen wir im Innen etwas, was wir wahrnehmen können im Sinne von Spüren, Hören, Sehen.

In unserem Innen können wir uns körperlich spüren und körperliche Empfindungen wahrnehmen. Wenn wir die **Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen lenken**, kommen wir im allgemeinen am ehesten zu einer Entspannung.

Meist nehmen wir zur Entspannung eine bequeme Haltung im Sitzen oder Liegen ein. Wir können uns dies zu einer bewußten Aufgabe machen: "Ich suche mir eine möglichst bequeme Haltung." Dadurch lenken wir unsere Aufmerksamkeit nach innen auf unsere körperliche Haltung und unser körperliches Empfinden; und so entdecken wir, in welcher Haltung sich unsere Muskeln gut entspannen und lockern.

Wir können uns in vielen körperlichen Bereichen bewußt spüren:

- a) Wir berühren im Liegen oder Sitzen eine Unterlage, und wir können in Haut und Muskeln spüren, wie wir die Unterlage berühren.
- b) Die Muskeln können wir wahrnehmen und spüren, ob sie angespannt oder entspannt bzw. gelockert sind, ob sie sich schwer oder leicht anfühlen.
- c) Herz und Blutkreislauf ermöglichen uns mit ihrer starken Aktivität die Wahrnehmung innerer Lebendigkeit. Herz-Kreislauf-Aktivitäten spüren wir als Pulsieren, als Wärme, als innere Bewegung, als inneres Fließen; dabei fühlen wir uns lebendig.
- d) Die Empfindungen in unserer Haut können wir spüren als Kribbeln, Strömen, Druck, Wärme, Kälte, Schmerz. Zu den Hautempfindungen gehört auch unser Tastsinn, mit dem wir Berührungen mit der Umwelt wahrnehmen.
- e) Unsere Atmung können wir wahrnehmen als äußere Bewegung und als innere Bewegung, inneres Strömen.

Durch gezielte **Anspannungs-Entspannungs-Übungen** können wir Entspannungen in den Muskeln fördern und unsere körperlichen Empfindungen intensiver werden lassen. Solche Anspannungs-Entspannungs-Übungen können wir in vielen Bereichen unseres Körpers durchführen in folgender Weise:

In der Phase des Einatmens spannen wir unsere Muskeln stark an; dann halten wir die Anspannung und den Atem etwas an; dann lassen wir mit dem Ausatmen die Muskeln wieder los. Danach spüren wir meist vermehrt Schwere, Wärme, Belebung.

In solchen Übungen nutzen wir den Gegensatz von Anspannung und Entspannung so, daß sich die Wirkungsweisen gegenseitig ergänzen: In der Anspannung werden die Muskeln mehr durchblutet, und in der nachfolgenden Entspannung fließt die gesteigerte Durchblutung aus den Muskeln vermehrt in die Haut. Diese Übungen sind sehr geeignet, um Entspannung zu fördern und das bewußte Empfinden von Schwere, Wärme, Belebung zu erlernen.

Sind Sie im Moment bereit zu einem kleinen Experiment?

Dann lenken Sie mal Ihre innere Aufmerksamkeit für eine Minute auf die Empfindungen in der linken Hand. . . .

Danach vergleichen Sie die Empfindungen in der linken und rechten Hand.

Spüren Sie die linke Hand stärker als die rechte?

Wenn wir **körperliche Empfindungen** in einem bestimmten Bereich **bewußt wahrnehmen** und mit unserer Aufmerksamkeit bei ihnen einige Zeit verweilen, dann spüren wir manchmal, daß sie **stärker und intensiver werden**. Unsere Aufmerksamkeit wirkt selbst steigernd auf die körperlichen Empfindungen.

Die oben genannten Weisen körperlicher Wahrnehmungen – Berührungen, Muskelzustände, Herz-Kreislauf-Aktivitäten, Hautempfindungen, Atmung – können wir in vielen Bereichen unseres Körpers anwenden. Wir können sozusagen Wahrnehmungsreisen durch unseren Körper in geordneten Folgen durchführen: von oben nach unten bzw. von Kopf bis Fuß, oder von unten nach oben bzw. von den Füßen bis zum Kopf, von außen nach innen. Wenn wir die körperliche Wahrnehmungsreise von außen nach innen führen wollen, könnten wir von den Händen ausgehen und schließlich zum Bauch-Becken-Raum gelangen, und wir könnten zunächst unsere Haut spüren, dann unsere Muskeln und dann die inneren Vorgänge der Kreislaufaktivität und Atmung spüren.

Streben wir vertiefte Entspannung oder erhöhte innere Sammlung und Konzentration an, ist es sinnvoll, mit der körperlichen Wahrnehmungsreise zu einem inneren organismischen Zentrum zu kommen und dort länger mit gesammelter Aufmerksamkeit zu verweilen, z.B.:

a) zum Sonnengeflecht

Das Sonnengeflecht liegt im oberen Bauchraum zwischen dem Magen und der Wirbelsäule. Es ist eine wichtige Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems, das eine Umschaltung von Anspannung auf Entspannung ermöglicht. Es wird im Autogenen Training als Zentrum vegetativer Entspannung angesprochen.

b) zum Hara-Raum

Der Begriff "Hara" stammt aus dem Japanischen und heißt dort "Bauch". Hara meint zunächst ein Zentrum, das im unteren Bauchraum etwa drei Fingerbreiten unterhalb des Bauchnabels liegt und damit recht genau die Leibmitte zwischen Kopf und Fuß darstellt. Hara bezeichnet in seelisch-geistiger Bedeutung aus der Zen-Tradition so etwas wie die Erdmitte des Menschen, die Mitte irdischer Lebenskraft.

c) zum Herzzentrum

Das Herz ist das Zentrum unseres Blutkreislaufs und somit ein Zentrum innerer Bewegungen und innerer Lebendigkeit. Zugleich ist uns das Herz aus vielfätigem Sprachgebrauch bekannt als ein Zentrum von Gefühlen mitmenschlicher Verbundenheit.

Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in einem dieser Körperzentren verweilen, erleben wir meist eine angenehme Gelöstheit und Gelassenheit. Bei solcher innerer Zentrierung können wir eine Trance-Erfahrung machen und Möglichkeiten zu tieferer Selbstentfaltung aktivieren.

3.3 Methoden zur Entspannung

Verschiedene Methoden sind entwickelt worden, um Entspannung als physiologisches Geschehen zu erreichen. Die bekanntesten sind: das Autogene Training, die progressive Muskelentspannung, Eutonie, Biofeedback.

Der bisher dargestellte Weg, sich über bewußtes Wahrnehmen körperlicher Empfindungen zu entspannen, entspricht der Methode der **Eutonie**. Das Prinzip der Eutonie lautet: "Nimm die momentanen körperlichen Empfindungen - Berührungen, Muskeln, innere Belebungen, Atmen - wahr; nimm sie innerlich so an, wie sie jetzt sind, ohne sie irgendwie verändern zu wollen."

Die Methode der **progressiven Muskelentspannung** besteht aus Übungen zur Anspannung und Entspannung: Zunächst werden die Muskeln möglichst stark angespannt für einige Sekunden; dann werden sie entspannt. In diesen Übungen wird die Gegensätzlichkeit von Anspannung und Entspannung genutzt zu einer eindrucksvollen Entspannung.

Die Methode des **Autogenen Trainings** wurde zu Beginn unseres Jahrhunderts entwickelt und ist in der europäischen Medizin die erste Methode zur Herbeiführung eines Entspannungszustandes. Das Prinzip des Autogenen Trainings lautet: Über gedankliche Vorstellungen und Phantasien können wir körperliche Empfindungen und Vorgänge in gewünschter Richtung beeinflussen.

Bei der Methode des **Biofeedback** werden Geräte verwendet, die durch akustische und/oder visuelle Signale den Verlauf physiologischer Funktionen wie Pulsfrequenz, Atemfrequenz, Hautreaktionen und ähnliches rückmelden. Durch solche Signale wird das Ausmaß körperlicher Entspannung eher wahrgenommen.

3.4 Trance: Tiefenentspannung und Selbstentfaltung

Tiefenentspannung erleben wir, wenn wir uns körperlich gut entspannt und seelisch angenehm gelöst, gelassen und sehr wohl fühlen. Wenn wir uns in vertiefter Entspannung der inneren Welt von Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen und Denken aufmerksam zuwenden, erleben wir "Trance".

In der **Trance** gewinnen wir - wie im Traum - leichter Zugang zu unseren Fähigkeiten und Qualitäten inneren Erlebens, die im Alltag in unserem Unterbewußtsein bzw. Tiefenbewußtsein ruhen. In der Trance können wir schlummernde Fähigkeiten des Fühlens, der Phantasie, der Erinnerung, der intuitiven Erkenntnis und der schöpferischen Impulse aktivieren. Das Erleben von Trance ist wichtig für alle Bemühungen, tiefenseelisches und unterbewußtes Geschehen bewußt wahrzunehmen und zu beeinflussen. Andere Bezeichnungen für "Trance" sind: meditativer Zustand, hypnotischer Zustand. Der Zustand der Trance gehört zu den veränderten Bewußtseinszuständen.

Bei körperlicher Entspannung kommen wir durch aufmerksames Verweilen in einer inneren körperlichen Mitte gut in Trance. Dabei können wir Phantasien und Gedanken in vielfacher Weise in günstige und erwünschte Richtungen lenken.

Einige der vielfältigen Möglichkeiten sind:

- sich einen Fluß von Lebensenergie im eigenen Organismus vorstellen,
- sich eine innere Mitte als farbiges Symbol vorstellen (Sonne, Quelle, Feuer, Licht),
- sich konkret vorstellen, wie im Organismus gesundende und heilsame Prozesse ablaufen,
- sich vorstellen, von positiver, aufbauender Energie umgeben zu sein,
- sich eine angenehme Landschaft mit wohlthuender Atmosphäre vorstellen,
- sich in der Phantasie ein Ziel und einen Weg zum Ziel ausmalen,
- sich einen guten Gedanken zur weiteren eigenen Lebensführung in Form eines einfachen Satzes ständig wiederholen ("formelhafter Vorsatz"),
- sich eine lange Wanderung in die Zukunft ausmalen,
- sich in der Phantasie eine Schatzkammer mit bislang unentdeckten Schätzen ausmalen,
- sich das Zusammensein mit einem geliebten Menschen vorstellen,
- sich einen Dialog mit einer Person vorstellen, von der man lernen kann,
- bei religiöser Einstellung: sich Verbindung und Dialog mit einem höheren Wesen vorstellen.

Menschen haben in ihrer Geschichte und in den verschiedenen Kulturen viele Methoden zur Herbeiführung von Trance entwickelt. Dazu zählen auch viele Meditationstechniken.

Als äußere Hilfen zur Erreichung eines Trancezustandes sind bekannt: Musik in einem ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus, die beruhigende Ansprache eines anderen, Duftstoffe (Räucherstäbchen, Weihrauch), drogenähnliche Stoffe mit der Wirkung zentralnervöser Änderungen im Gehirn.

Im medizinischen und psychologischen Bereich Europas wurden einige Methoden entwickelt, z.B. Hypnose, Autogenes Training, katathymes Bilderleben. Viele Methoden aus dem Bereich tiefenpsychologisch orientierter Psychotherapie dienen der Herbeiführung von Trance.

Hypnose ist eine zwischenmenschliche Kommunikationsform mit dem Ziel, Trance zu erleben. Eine hypnotisierte Person läßt sich im Fühlen, Phantasieren und Verhalten vom eigenen Unterbewußtsein steuern. Sie kann dabei das Geschehen wach und aufmerksam wahrnehmen oder ihr Bewußtsein in einem Halbschlaf abschalten. Sie läßt sich soweit durch eine andere Person beeinflussen, wie es ihr Unterbewußtsein zuläßt und ihren unbewußten Neigungen entspricht.

Aus religiösem Verständnis heraus wird ein Erleben von Trance manchmal durch Rituale angezielt, um Dialog und Verbindung mit höheren geistigen Wesen zu erfahren. Die Religionen haben mit ihren Ritualen viel Möglichkeiten zur Förderung von Trance entwickelt.

In der Trance wenden wir uns unserem inneren Selbst mit seinem tiefenseelischen Geschehen zu. Wir begleiten das tiefenseelische Geschehen des Empfindens, Fühlens und Denkens mit wohlwollender Aufmerksamkeit und fördern es. So werden wir mit unserem tieferen Selbst; wir steigern unser Selbstvertrauen und kommen zu mehr Selbstentfaltung.

Im Alltag können wir dann aus unserem in Trance gestärkten Selbstvertrauen handeln sowie unsere in Trance entdeckten schöpferischen Begabungen ausdrücken und sichtbar gestalten.

4. Zum Aufbau der CD-Edition

4.1 Übergreifende Struktur

Die CD-Edition "Wege nach Innen" dient als Unterstützung, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und Entspannung und Trance zu erleben.

Die Anleitungen zu "Wegen nach innen" sind nach folgender Struktur aufgebaut:

1. Vorbereitung und Einstellung

In der Vorbereitung suchen wir einen Ort mit geeigneter Atmosphäre und eine bequeme Haltung im Liegen oder Sitzen.

2. Aufmerksamkeit für das körperliche Erleben

Wenn wir uns dann unserer Innenwelt zuwenden, können wir unser körperliches Empfinden und Erleben bewußt wahrnehmen. Die meisten Anleitungen dienen dazu, diese Aufmerksamkeit zu fördern.

(Die Wege des bewußten körperlichen Erlebens werden im nächsten Kapitel ausführlich erläutert.)

3. Seelisch-geistige Vertiefung

Aus bewußtem körperlichen Erleben heraus können wir seelisch-geistige Dimensionen erahnen und verstehen lernen. Einige Beispiele folgen:

- Wenn wir uns körperlich getragen erfahren durch Unterlage, Stuhl, Boden, dann können wir uns auch seelisch-geistig getragen fühlen.
- Wir können unser Herz, die Bewegung unseres Herzens, spüren
 - im körperlichen und seelischen Sinne.
- Wir können das Atmen in der Mitte erleben - als körperliche und seelische Qualität.

In der Trance-Erfahrung können wir seelisch-geistiges Verstehen durch unsere Phantasie-Aktivität vertiefen.

Die Phantasiephase wird in den Anleitungen durch Musik von Sri Chinmoy begleitet (von der Schallplatte "Flute-Music for Meditation" vom Sri-Chinmoy-Verlag, Friedensgasse 3, Zürich).

4. Ausklang

Zum Ausklang können wir die Erfahrungen unseres inneren Erlebens einprägen und dann durch Bewegungen zu gewohnter Aktivität zurückkehren.

4.2 Wege zur Aufmerksamkeit für das körperliche Empfinden

In der CD-Edition sind die Anleitungen zur Wahrnehmung körperlichen Empfindens und Erlebens in folgenden Schritten aufgebaut:

Anspannungs-Entspannungs-Übungen ("progressive Muskelentspannung")

Wie wir durch gezielte Anspannungs-Entspannungs-Übungen Entspannung fördern und körperliche Empfindungen intensivieren können, ist oben (S. 16) dargestellt. Solche Übungen können wir sinnvoll in folgender Reihenfolge durchführen: rechte Hand, rechter Arm, linke Hand, linker Arm, Nacken und Schultern, Rücken, Gesäß, rechtes Bein, linkes Bein.

Berührungen mit Stuhl, Boden, Unterlage u.ä. spüren

Wir berühren im Liegen oder Sitzen eine Unterlage - Couch, Stuhl, Boden - und können in Haut und Muskeln spüren, wie wir die Unterlage berühren. So nehmen wir wahr, wie wir im Körper getragen sind von der Unterlage und dem Boden.

Im Liegen können wir die Berührungen mit Unterlage und Boden als Getragen-Sein wahrnehmen in Kopf, Oberkörper, Beckenraum, in Beinen und Armen.

Im Sitzen können wir die Berührungen mit einem Stuhl und dem Boden in Rücken, Gesäß, Oberschenkeln und Füßen wahrnehmen. So nehmen wir auch im Sitzen ein Getragen-Sein wahr.

Wenn wir ein Getragen-Sein bewußt spüren, lassen wir unwillkürlich Gewicht und Schwere in den Muskeln sinken und empfinden dadurch die Muskeln als schwer. Die Muskeln können sich so entspannen und lockern.

Wir fühlen uns eventuell auch seelisch-geistig getragen und können dieses Erleben seelisch/geistig vertiefen.

Das Atmen wahrnehmen

Wir atmen. Das Atmen geschieht in uns ganz von selbst. Wir können wahrnehmen, wie sich unser Atmen vollzieht. Dabei können wir uns atmen lassen, so wie es gerade kommt, ohne das Atmen verändern zu wollen. Empfehlenswert ist passive Atemwahrnehmung; sie unterscheidet sich von Atemübungen, mit denen gezielte Lenkung des Atmens angestrebt wird.

Unser Atmen geschieht als Einatmen und Ausatmen in ständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel. Das Geschehen von Einatmen und Ausatmen lässt sich auch vertieft verstehen:

- Durch Einatmen und Ausatmen vollzieht sich ein Austausch mit der umgebenden Atmosphäre.
- Im Einatmen lassen wir uns füllen und nehmen Lebenskraft von außen auf.
- Im Ausatmen lassen wir los, was wir nicht mehr brauchen; so erleichtern wir uns, und wir lassen unsere Lebenskraft nach außen strömen.

Wir können das Wirken der Atmung wahrnehmen als äußere und innere Bewegung in mehreren Bereichen unseres Körpers: im Bereich von Nase, Mund, Hals, im Brustraum, im Bauchraum, im Beckenraum.

Im unteren Bauchraum, etwa 3 Fingerbreit unterhalb des Nabels, befindet sich ein Leibzentrum, das der östlichen Zen-Tradition nach auch "Hara" genannt wird (vgl. die Schriften von Graf Dürckheim, der den Begriff des "Hara" und die Übungen der Zazen-Meditation in Deutschland übermitteln hat). Wir können unser Atmen in diesem Leibzentrum spüren und in diesem Zentrum verweilen. Auf diese Weise können wir uns auch seelisch mit unserer inneren Mitte verbunden fühlen.

Innere Bewegungen spüren

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf innere Bewegungen. Wir spüren innere Bewegungen als Pulsieren, Fließen, als feine Empfindungen in der Haut. Diese Bewegungen sind mit der physiologischen Aktivität von Herz und Blutkreislauf verbunden. In ihnen spüren wir unsere körperliche Lebendigkeit. Wir können innere Bewegungen spüren in den Händen, Armen, Füßen, Beinen, in Gesicht, Brustraum, beim Herzen, in Bauchraum, Beckenraum, Rücken.

Erfahrungen des Stehens

Wenn wir uns in der Haltung aufrechten Stehens körperlich bewußt wahrnehmen, erfahren wir dabei im positiven Sinne Anspannung, Standfestigkeit und Stärkung eigener Kräfte. So lässt sich entspannungsorientierte körperliche Selbstwahrnehmung um eine wichtige Dimension ergänzen.

Eine Haltung aufrechten Stehens besteht aus paralleler Fußstellung, leicht eingebeugten lockeren Knien, möglichst gerader Linie der Wirbelsäule und aufrechter Kopfhaltung. In dieser Haltung können wir wahrnehmen, wie wir atmen, wie die Füße mit dem Boden verbunden sind und wie weit sich Beine, Beckenraum und Oberkörper anspannen und entspannen.

Wenn wir uns in der Haltung aufrechten Stehens einige Minuten lang bewußt wahrnehmen, erfahren wir deutlicher, wie wir "aufrecht zu uns stehen" können. Eigenständigkeit und Selbständigkeit können wir aus körperlicher, seelischer und geistiger Perspektive betrachten. Entsprechend können wir in der Haltung aufrechten Stehens in bezug auf unsere Eigenständigkeit erkennen, ob wir uns dabei eher gut und angenehm angespannt oder eher unangenehm überanstrengt empfinden.

In der Haltung des Stehens können wir Erfahrungen von Anspannung, Entspannung und belebender Energie durch zwei Übungen intensivieren, die sich gegenseitig ergänzen:

- a) Die erste Übung provoziert ein verstärktes Erleben von Anspannung:
aus dem Stand heraus das Becken etwas nach vorn schieben, die Arme über den Kopf hinaus nach oben hinten ausstrecken und so eine Minute stehen.
- b) Die zweite Übung dient der Lockerung des Oberkörpers:
aus dem Stand heraus Arme und Kopf nach vorn hängen lassen, bis die Hände den Boden berühren und so eine Minute stehen.

Bei beiden Übungen ist eine lockere Beugung der Knie und freies Atmen, vor allem freies Ausatmen wichtig.

Diese beiden Übungen, die aus Anregungen der Bioenergetik von Lowen stammen, sollten zunächst nur unter Anleitung durchgeführt werden.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich mitteilen: Durch diese Übungen zur Haltung aufrechten Stehens und zur Intensivierung von Anspannung und Entspannung aus dem Stand heraus können wir, wenn wir sie einige Wochen oder Monate lang nahezu täglich durchführen, das persönliche Erleben von innerer Standfestigkeit und Selbständigkeit fördern.

Erfahrungen des Gehens

Aus der Haltung aufrechten Stehens mit bewußtem Spüren des Atmens können wir weitergehen zu einer Erfahrung bewußten Gehens im Einklang mit dem Atemrhythmus: bei jedem Schritt im Einatmen einen Fuß anheben und im Ausatmen den Fuß wieder aufsetzen, dabei mit der Ferse beginnen und nach vorne abrollen lassen. Bei dieser Übung ist es wichtig, sich in der Geschwindigkeit des Gehens vom Atemrhythmus leiten zu lassen.

Durch diese bewußte Form des Gehens und Fortschreitens können wir auch im seelisch-geistigen Sinne deutlicher erfahren, wie wir Fortschritte machen können. Durch regelmäßiges bewußtes Gehen können wir uns zu gewünschten Fort-Schritten ermutigen.

Diese Erfahrung können wir noch erweitern: im Ausatmen bei jedem Aufsetzen eines Fußes deutlich "Ich" sagen. So können wir im bewußten Fortschreiten unser "Ich" deutlicher erleben. Dadurch können wir unser Ich-Gefühl und Selbstwertgefühl stärken und uns zu mehr Selbstbehauptung gegenüber der Umwelt ermutigen.

4.3 Seelisch-geistige Vertiefung körperlichen Erlebens

Die zuvor dargestellten Möglichkeiten bewußten körperlichen Erlebens können wir zu seelisch-geistigen Erfahrungen vertiefen.

Entspannung als Gelöstheit erleben

"Entspannung" im engeren Wortsinn erleben wir auf der Muskelebene als Lockerung und Gelöstheit der Muskeln. Wenn wir bei diesem körperlichen Erleben bewußt verweilen, können wir uns seelisch gelöst und gelassen fühlen.

Getragen-Sein erleben

Wenn wir uns körperlich getragen erfahren, können wir uns auch seelisch-geistig getragen fühlen. So können wir unser Vertrauen stärken auf tragende und haltgebende Kräfte.

Innere Lebendigkeit erleben

Im körperlichen Spüren innerer Bewegungen erleben wir innere Lebendigkeit. Dabei fühlen wir uns auch seelisch lebendig.

Das Erleben des Atemrhythmus

Im Erleben der beständigen rhythmischen Bewegung von Einatmen und Ausatmen erfahren wir etwas von dem Natur- und Lebensprinzip: Alles Leben vollzieht sich in rhythmischen Bewegungen von einem Pol zum anderen. Im Rhythmus von Einatmen und Ausatmen erleben wir auch die Rhythmen Anspannung - Entspannung, Festhalten - Loslassen, Aufnehmen - Abgeben. Im Atmen erfahren wir weiterhin den lebensnotwendigen Austausch mit der umgebenden Atmosphäre.

Innere Mitte erleben

Wir können unsere Aufmerksamkeit auf die Leibmitte orientieren und dort mit dem Spüren des Atmens verweilen. So erfahren wir auch seelisch eine Verbindung mit unserer inneren Mitte. Dabei können wir recht gut zu einem Trance-Erleben gelangen und unsere Phantasien und Gedanken in vielfacher Weise lenken.

Zu sich stehen und fortschreiten

Beim bewußten Verweilen in der Haltung aufrechten Stehens erfahren wir Eigen-ständigkeit und Selbst-ständigkeit auch seelisch-geistig bewußter. Durch eine bewußte Weise des Gehens und Fortschreitens erleben wir, wie wir Fort-Schritte machen können.

4.4 Seelisch-geistige Selbstentfaltung in Trance

Wenn wir in tiefer Entspannung unser körperliches Erleben geschehen lassen und in unserer inneren Mitte aufmerksam verweilen, erleben wir Trance. Dabei können wir durch geeignete Phantasie-Aktivitäten und geistige Orientierungen unsere Selbstentfaltung in vielen Richtungen körperlich, seelisch und geistig fördern. Einige Anregungen werden dazu hier und in der CD-Edition vermittelt.

Atmen als höheres seelisch-geistiges Geschehen

Im Atmen erfahren wir Austausch mit der umgebenden Atmosphäre. Im Geschehen des Atmens können wir etwas wie "kosmische Bewegung" in uns ahnen, verstehen, phantasieren oder empfinden.

In vielen Religionen wird die Atmung als etwas Verbindendes von Mensch und Kosmos bzw. göttlichem Bereich verstanden.

In der biblischen Schöpfungsgeschichte heißt es z.B.

"Gott formte den Menschen aus Erde und blies ihm den Atem ein. So wurde der Mensch lebendig."

In Meditationsweisen aus östlichen Traditionen spielt die Atemwahrnehmung eine große Rolle. Das aufmerksame Verweilen im Atmen kann im meditativen religiösen Sinne eine Öffnung für kosmisches Geschehen fördern.

Wir können wissen oder phantasieren oder spüren – soweit es persönlicher Einstellung entspricht – , daß wir im Atmen in atmosphärischer und kosmischer Schwingung und Bewegung leben.

Diese Erfahrung können wir vertiefen, wenn wir im Ausatmen ein Wort mit geistigem Gehalt wiederholen oder wenn wir im Einatmen und Ausatmen jeweils geeignete Silben formulieren.

In den Anleitungen der CD-Edition wird auf die Worte "OM" und "AMEN" hingewiesen, die aus religiösen Traditionen des Ostens und Westens stammen und ihrem Sinn nach Einklang mit dem Kosmos bzw. dem Göttlichen fördern.

Die innere Mitte erleben in leiblicher, seelischer, geistiger Weise

Wir können - wie oben dargestellt - aufmerksam dabei verweilen, das Atmen in unserer Leibmitte zu spüren. Um das seelische Empfinden von innerer Mitte zu fördern und zu vertiefen, können wir dabei auch ein Phantasiebild zu unserer inneren Mitte auftauchen lassen.

Heilende Kräfte fördern

Durch phantasiemäßige Vorstellungen können wir in unserem Körper Prozesse, die vom vegetativen Nervensystem aus gesteuert werden, in gewünschter Richtung beeinflussen. Dieses Prinzip wird im Autogenen Training genutzt.

Wie weit reicht denn unsere Fähigkeit, durch solche Vorstellungen das physiologische Geschehen in unserem Körper so zu beeinflussen, da wir unsere Gesundheit fördern und heilsame Vorgänge anregen? Diese Fragen sind wissenschaftlich noch recht wenig erforscht. Vermutlich wird unsere Fähigkeit weiter reichen, als es bisher erforscht ist.

Das Ehepaar Simonton hat in jahrelanger Betreuung von Menschen mit Krebserkrankungen Möglichkeiten entwickelt, wie Menschen durch phantasiemäßige Vorstellungen ihr Immunsystem so stärken können, da es Krebszellen besser bekämpfen kann. Die Simontons regen beim Erleben von Tiefenentspannung Phantasien an, da die weißen Blutkörperchen als wesentliche Träger des Immunsystems in großer Zahl aktiv seien, um Krebszellen zu erkennen und zu vernichten. Sie berichten in ihrem Buch "Wieder gesund werden", wie einzelne krebserkrankte Menschen durch tägliche Phantasie-Aktivierung Selbstheilungskräfte so gesteigert haben, da sie mit ihrer Krebserkrankung viel länger leben konnten, als vorher vermutet wurde. Die Simontons halten es für möglich, da wir auf ähnliche Weise viele heilsame physiologische Vorgänge in unserem Körper fördern können. Wenn wir bei einer gesundheitlichen Störung genau wissen, wie deren Besserung oder

Heilung durch Vorgänge der Nervensysteme geschehen kann, dann können wir diese durch unsere Phantasie im Trance-Erleben heilsam fördern.

In vielen Religionen, vor allem in östlichen, existiert die **Vorstellung von einer kosmischen Kraft** - im Taoismus heißt sie z.B. Chi-Kraft -, die im ganzen Weltall und damit auch in jedem Organismus wirkt. Wir können uns demnach - soweit es der persönlichen Einstellung entspricht - in der Phantasie das Wirken einer atmosphärischen und kosmischen Kraft in unserem Organismus vorstellen, vor allem in den Bewegungen des Atems.

Wir können es wissen oder phantasieren oder gar fühlen:

Die kosmische Kraft umgibt uns in unserem ganzen Sein und kann sich heilsam in uns ausbreiten.

Die kosmische Kraft kann dort wirken, wo wir es in unserem Organismus besonders brauchen.

Wir können weiter phantasieren:

"Die kosmische Kraft reinigt, sie löst und befreit, sie fließt heilend, sie strömt und strahlt und wirkt in allen Organen und Zellen."

Innere Weisheit entdecken

Wenn wir beim Atmen in der Leibmitte aufmerksam verweilen und so in Trance kommen, können wir Zugang bekommen zu unserem Tiefenbewußtsein - den Begriff verwende ich lieber als den des "Unterbewußtseins" -, und dabei Qualitäten von innerer Weisheit entdecken.

Botschaften unseres Tiefenbewußtseins erleben wir vor allem im Traum: von Vergangenheit und Zukunft, von ungelösten Konflikten und schlummernden Begabungen. Ein Traum zeigt wissende Qualitäten des Tiefenbewußtseins auf.

In allen Religionen gibt es Vorstellungen, da Menschen im Tiefenbewußtsein bzw. Höhenbewußtsein Kontakt aufnehmen können mit göttlicher Weisheit. Religiöse Schriften enthalten viele Berichte, wie Menschen durch Traum, Gebet, Meditation zu Erlebnissen "göttlicher Erleuchtung" kamen.

Wie können wir im Trance-Erleben wissende und wegweisende Qualitäten unseres Tiefenbewußtseins entdecken?

Eine gute Möglichkeit ist folgende: Wir können uns in der Phantasie eine Begegnung mit einem inneren Ratgeber bzw. einer inneren Ratgeberin vorstellen, wobei diese Gestalt ein uns bekannter Mensch oder ein höheres Geistwesen sein kann.

In dieser Weise leiten auch die Simontons in ihrem Buch "Wieder gesund werden" zu einer Phantasie mit folgenden Schritten an (in Kurzform wiedergegeben):

in einer schönen Landschaft einen Pfad zum Horizont gehen;
von dort komme ein Lebewesen, umgeben von einem bläulich-weißen Glühen;
dieses Lebewesen anschauen und kennenlernen;
mit dem Lebewesen über die eigenen Angelegenheiten sprechen.

Wir können uns - soweit es der persönlichen Einstellung entspricht - innere Weisheit auch in Verbindung mit der kosmischen Kraft vorstellen, die im Atmen wirkt. Wir können es wissen oder phantasieren oder gar fühlen:

Mit der kosmischen Kraft ist große und tiefe Weisheit verbunden.

Die große und tiefe Weisheit umgibt uns im ganzen Sein, und sie kann in unserem inneren Sein erleuchtend wirken.

Wir können in unserer Vorstellung Fragen an die Weisheit stellen,

z.B.: "Wie kann ich mit meinem Sein und meiner Umgebung mehr in Einklang leben?"

Als Antwort kann eine Empfindung, ein Bild oder eine Stimme auftauchen.

Es gibt sicher noch viele Möglichkeiten, um in Trance wissende und wegweisende Qualitäten unseres Tiefenbewußtseins zu entdecken. Ich halte dies für einen wesentlichen Schritt, um im tiefenseelischen Sinne sich selbst und anderen helfen zu können.

4.5 Methodik der Anleitungen

Die Anleitungen sind möglichst einfach und eingängig formuliert.

Viele umschreiben reale körperliche Gegebenheiten und ermöglichen somit deren bewußte Wahrnehmung.

Andere verweisen auf Möglichkeiten des Spürens, Erlebens und der phantasiemäßigen Vertiefung.

Die Anleitungen sind kaum als Erwartungen im Stil direkter Suggestionen wie "immer entspannter und gelassener werden" formuliert, weil solche Erwartungen leicht einen inneren Widerstand hervorrufen, wenn sie nicht direkt zum versprochenen Erfolg führen.

Da die Anleitungen Gegebenheiten und Möglichkeiten umschreiben, können sie relativ leicht im inneren Erleben aufgenommen und in tiefer Entspannung auch vom unterbewußten Hören und Denken angenommen werden.

Bei den Anleitungen der CD-Edition sind Pausen eingebaut. So wird dem Hörer Zeit gelassen, die Anregungen in das persönliche Erleben aufzunehmen und einzugliedern.

Die Anleitungen beginnen und enden mit der Anrede "Sie"; der Hauptteil der Anleitungen ist zur einfacheren Formulierung in der Du-Anrede ausgeführt.

4.6 ÜBERSICHT über die CD-Edition

Aus den genannten Möglichkeiten des Erlebens habe ich die CD-Edition entwickelt und sie in untenstehender Form strukturiert mit 4 Kassetten, die 8 Anleitungen zu je 30 Minuten enthalten:

- CD 1:**
1. **"Sich entspannen"**
Weg: die Muskeln in verschiedenen Bereichen anspannen und entspannen
 2. **"Getragen-sein erleben"**
Weg: das körperliche Getragen-sein spüren und so Vertrauen stärken
- CD 2:**
1. **"Innere Lebendigkeit erleben"**
Weg: die inneren Bewegungen erspüren und sich so lebendig erleben
 2. **"Zu sich stehen - Fortschreiten - sein Ich stärken"**
Weg: im Stehen die eigene Art des Zu-sich-Stehens erfahren, im langsamen Gehen die Fähigkeit zu Fort-Schritten erfahren und sein "Ich" aussprechen, betonen und stärken
- CD 3:**
1. **"Atmen wahrnehmen"**
Weg: die Atembewegungen spüren und die Bedeutung des Atmens erkennen
 2. **"Im Atmen innere Mitte erleben"**
Weg: beim Atmen in der Leibmitte aufmerksam verweilen und sich mit der inneren Mitte leibseelisch bewußt verbinden
- CD 4:**
1. **"Heilende Kräfte entdecken"**
Weg: sich beim Atmen in der Leibmitte heilsame Kräfte vorstellen und so die Gesundheit fördern
 2. **"Innere Weisheit entdecken"**
Weg: beim Atmen in der Leibmitte Verbindung mit dem eigenen Tiefenbewußtsein aufnehmen als einer Quelle innerer Weisheit

5. Anregungen zur Nutzung und Weiterentwicklung

5.1 Anregungen zur Nutzung der CD-Edition

Die Anleitungen der CD-Edition sind stufenweise aufgebaut vom Erlernen einfacher Entspannungsübungen, die im allgemeinen recht wirksam sind, bis hin zur Nutzung wissender Qualitäten des Tiefenbewußtseins. Wer die CD-Edition nutzen will, wird deshalb wohl zunächst entscheiden, bei welcher Stufe und Form der Anleitung er beginnen will.

Weiterhin besteht die Aufgabe des Lernens: Man kann lernen, die Anleitungen einer CD im inneren Erleben aufzunehmen und fruchtbar umzusetzen, so wie man z.B. im Musikunterricht lernt, ein aufgeschriebenes Musikstück mit einem Musikinstrument gut zu spielen. Nach meiner Erfahrung lernt man durch etwa 7- bis 20maliges Anhören, die Anleitungen in inneres Erleben umzusetzen. Dieser Lernvorgang kann auch dadurch gefördert werden, daß eine Übung öfters ohne CD durchgeführt wird. Wer bei einer CD-Anleitung gelernt hat, sie innerlich aufzunehmen, kann zur nächsten Stufe übergehen.

Beim Anhören der CD-Anleitungen ist es sinnvoll, den eigenen Empfindungen nachzugeben, gegebenenfalls auch eine Neigung zu Schläfrigkeit zuzulassen. Es kommt für die Wirkung der Anleitungen nicht darauf an, bei allen gesprochenen Sätzen genau zuzuhören; viele Anregungen können auch durch unterschwelliges Hören aufgenommen werden und weiter wirken.

Personen, die Wege nach innen gehen wollen und über Entspannung und Trance leib-seelisch-geistige Selbstentfaltung anstreben, können sich meiner Einschätzung nach tiefenseelisch wirksam selbst helfen, wenn sie sich über längere Zeit, mindestens "100 Tage", regelmäßig täglich 20 bis 30 Minuten gezielt um Entspannung, innere Einkehr und Meditation bemühen.

Wir helfen uns selbst zu seelisch-geistiger Gesundheit am besten, wenn wir geeignete Übungen zu innerer Sammlung regelmäßig täglich durchführen.

5.2 Anregungen zur Herstellung eigener Anleitungen

Jeder Mensch kann eigene Wege nach innen zu Entspannung, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe entdecken. Die Qualität von äußerer Hilfe stellen wir auch daran fest, wie weit sie uns zu Selbsthilfe anregt.

Mit meinen Erläuterungen zur Konstruktion der CD-Edition möchte ich aufmerksame und interessierte Menschen anregen, selbst schöpferisch tätig zu werden und für sich und andere Anleitungen für verschiedene Stufen und Bereiche von Wegen nach innen herzustellen.

Deshalb sind die Anleitungen aus der CD-Edition in Ich-Form zusammengestellt (in: „Wege_nach_innen_Anleitungen“:

http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Wege_nach_innen_Anleitungen.pdf).

Selbst erstellte Anleitungen können auf eine Tonbandkassette gesprochen werden.

Einige **methodische Hilfen zur Formulierung geeigneter Anleitungen** fasse ich hier noch einmal zusammen. Dabei hebe ich in den Beispielformulierungen hervor, wie wir über Atemwahrnehmung Gelassenheit fördern und so auch Ängste vermindern können.

- a) Formuliere jeden Satz (oder Halbsatz) so betont und so kurz, daß man ihn mit einem Ausatmen leicht aussprechen kann; demnach sollte ein Satz nicht länger als eine Schreibzeile sein.
- b) Umschreibe häufig reale Vorgänge körperlichen und seelischen Erlebens, z.B.: "*Ich lasse geschehen, wie mein Atmen von selbst fließt.*"
- c) Weise auf positive Möglichkeiten des Erlebens und Denkens hin, z.B.: "*Im Spüren des Atmens kann ich gelassener werden.*"
- d) Verzichte in den Formulierungen auf Verneinungen, denn auf Verneinungen reagiert unterbewußtes Denken oft zwiespältig; ungünstig ist z.B.: "Ich habe keine Angst." "Ich rege mich nicht auf."
- e) Vermeide die Formulierung von festen Erwartungen und Zielen, denn wir können unterbewußtes Geschehen zwar beeinflussen, aber nicht sicher dirigieren; deshalb können Erwartungsformulierungen zu Enttäuschungen führen. Ungünstig ist z.B.: "Mir geht es von Tag zu Tag immer besser."
- f) Beim Sprechen der Anleitungen auf Kassette verwende Pausen, damit sich die Anregungen gut im inneren Erleben integrieren lassen.

Zur **inhaltlichen Gestaltung von Anleitungen** gibt es viele Möglichkeiten. Einige Anregungen zur Förderung von Phantasie während einer Trance sind:

a) Landschafts-Phantasien

Wir regen unsere Phantasie an, wenn wir uns eine schöne Landschaft mit angenehmer Atmosphäre vorstellen und uns dabei die Wirkungen von Sonne, Boden, Wasser, Luft und Aussicht vorstellen.

b) Heilende Kräfte fördern

Wir können uns mit Phantasie in unserem Körper heilsames Geschehen vorstellen. Dazu können wir lernen, medizinisch mögliches heilsames Geschehen prägnant, leicht verständlich, griffig, phantasienah zu umschreiben.

In dieser Richtung sind noch sehr viele Weiterentwicklungen möglich.

c) Innere Weisheit entdecken

Wir haben viele Möglichkeiten, durch Phantasie in Trance wissende und wegweisende Qualitäten unseres Tiefenbewußtseins zu entdecken und - je nach eigener Einstellung - Kontakt aufzunehmen mit höheren geistigen Wesen, wie es z.B. in religiösen Traditionen des Betens geschieht.

5.3 Anregungen zu Meditation

Eine weitere Stufe, die über die genannten Stufen der CD-Edition hinausgeht und kaum durch CD-Anleitungen vermittelt werden kann, ist eine Meditation im Stile des Zazen. Dazu gibt es in der Literaturliste (Kapitel 6) ausführliche Erläuterungen.

In Verfahren zur Meditation sehe ich gegenüber entspannungsorientierten Verfahren folgenden wichtigen Unterschied: Bei entspannungsorientierten Verfahren gehen wir meist von einer möglichst bequemen Haltung aus; bei der Meditation halte ich eine aufrechte Haltung für wichtig.

Hier gebe ich in Kurzform eine Anregung für eine Meditation im Stile des Zazen wieder, wie ich sie auch öfters in Gruppen erlautere.

Sitzhaltung

Eine auch für Anfänger geeignete Sitzhaltung habe ich im Meditationszentrum in Todtmoos-Rütte bei Dürckheim/Hippius gelernt:

- Besorge dir eine Decke und ein flaches Kissen (oder eine zweite Decke) und rolle die Decke zusammen.
- Knie dich dann hin, lege unter die Fußgelenke die zusammengerollte Decke, lege dann das Kissen auf die Fersen und setze dich dann nach hinten auf Kissen und Fersen.
- Gestalte diese Sitzart mit Decke und Kissen so, daß du etwa 10 - 20 Minuten gut sitzen kannst.

Nimm in dieser Sitzart vom Rücken her eine möglichst aufrechte Haltung ein, als wenn ein Lot, das sich vom Scheitelpunkt aus in deinen Körper senkt, bis zum Becken mitten durch deinen Körper ginge.

Aufmerksamkeitsorientierungen

1. Wir können die Verbindung zum Boden spüren mit Beinen und Füßen.
So können wir die Dimension des Unten spüren und an Verbindung mit der "Mutter Erde" denken.
2. Wir können uns vorstellen, daß vom Scheitelpunkt aus ein Faden nach oben ginge und wir daran etwas hochgezogen würden.
So können wir die Dimension des Oben spüren und vielleicht an Verbindung mit dem "Vater Himmel" denken.
3. Die wesentliche Aufmerksamkeitsorientierung liegt in der Zazen-Meditation darin, daß wir **das Atmen spüren** und dabei aufmerksam zu verweilen.

Wir können im Atmen die Verbindung von "Unten" und "Oben" erleben.

4. Im aufmerksamen Verweilen des Atmens können wir beim Ausatmen ein sinnhaftes Wort leise formulieren, um Ausatmen und geistige Prozesse zu vertiefen.

Begleitung durch Musik

Ich halte während der Meditation eine geeignete Musikbegleitung für eine gute Hilfe, vor allem in den Anfangsstufen des Erlernens der Meditation.

Die "Flute-Music for Meditation" von Sri Chinmoy sagt mir in diesem Sinne persönlich sehr zu.

Die Zazen-Meditation sollte etwa 20 Minuten dauern und regelmäßig täglich praktiziert werden.

Meiner Auffassung nach ist dies eine günstige Form der Selbsthilfe zu seelischer Stabilisierung und Weiterentwicklung.

6. Ergänzende und weiterführende Literatur – mit Kommentaren

Nachfolgend informiere ich über eine Auswahl von Büchern, die ich selbst als sehr anregend empfunden habe.

Blofeld, John: "Selbstheilung durch die Kraft der Stille", München: Scherz 1980

John Blofeld gibt eine gute Einführung in die theoretischen Grundlagen des Taoismus und erläutert die taoistischen Methoden von gesunder Lebensweise, Meditation, Selbsthilfe und Heilung. Die Heilungsphantasien in dem Buch haben mich sehr angesprochen.

Dürckheim, Karlfried Graf: "Meditieren - wozu und wie", Freiburg: Herder 1976

"Dieses Buch kreist auf schmalem Pfad um eine einzige Frage: Die Frage nach dem Zugang zu jener Erfahrung überweltlichen, göttlichen Seins, die aller Religiosität zugrundeliegt. ... Es geht einzig um den Zugang zur Erfahrung des ganz Anderen: der Transzendenz, und zwar der uns immanenten Transzendenz, und um eine Verwandlung, die der Sinn dieser Erfahrung ist: als Verheißung und Auftrag." (S. 7)

In diesem Buch werden die Grundlagen der Meditation als initiatische Übung, vorwiegend im Stile des Zazen, ausführlich dargestellt.

Erickson, Milton H.; Rossi, Ernest L.: "Hypnotherapie", München: Pfeiffer 1981

Milton Erickson gilt als ein Meister der Hypnotherapie. Er verwendet vielfältige Methoden zur Suggestion und zur Herbeiführung von Trance. In dem Buch werden seine wichtigsten Methoden mit Hilfe zahlreicher Fall-beispiele dargestellt. Meine Formulierung der Anleitungen dieser CD-Edition sind von Ericksons Methoden beeinflusst.

Harner, Michael: "Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft", Interlaken: Ansata 1982

Michael Harner gibt einen Einblick in schamanische Weisen des Heilens bei den Indianern. Durch die Schilderung seiner persönlichen Erfahrungen vermittelt er ein lebendiges Bild von schamanischen Tranceerfahrungen und Phantasiereisen zur Weckung innerer Heilkräfte.

Lowen, Alexander und Leslie: "Bioenergetik für Jeden. Das vollständige Übungsbuch", Gauting: Kirchheim 1979

"Bioenergetik ist ein Weg, die Persönlichkeit vom Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen. Diese Prozesse, d.h. die Energieproduktion durch Atmung und Stoffwechsel und die Entladung der Energie in Bewegung sind die grundlegenden Vorgänge des Lebens. ... Je mehr Energie man frei in Bewegung und Ausdruck umsetzen kann, desto besser kann man mit den verschiedensten Situationen umgehen." (S. 11)

Das Buch enthält Übungen zu bioenergetischer Selbsterfahrung.

In der CD-Edition entsprechen die Anleitungen zum Stehen und Zu-sich-Stehen weitgehend den Übungen von Lowen.

Kravette, Steve: "Hundert Wege zur vollkommenen Entspannung", Berlin: Bodymind 1983

Dieses Buch enthält eine Vielfalt konkreter Anleitungen zu Entspannung und seelisch-geistigem Gleichgewicht.

Middendorf, Ilse: "Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre", Paderborn: Junfermann 1985

Middendorf ist eine bedeutende Vertreterin und Lehrerin auf dem Gebiet der Atemtherapie. Sie vermittelt wesentliche Grundlagen für das Verstehen des Atems und gibt viele konkrete Anregungen, um den Atem bewußt zu erfahren, nicht durch "Tun", sondern durch "Lassen".

Müller, Rüdiger: "Wandlung zur Ganzheit. Die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius", Freiburg: Herder 1981

Rüdiger Müller stellt die Grundlagen der Initiatischen Therapie von Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius in Theorie und Praxis dar. Initiatische Therapie zielt darauf, meditative Erfahrungen zu vermitteln, die zum Erleben der jeweils eigenen Wesensmitte im transzendental-religiösen Sinne führen. Solch ein Erleben von Wesensmitte ist verbunden mit dem Erleben von Wandlung.

Naranjo, Claudio; Ornstein, Robert E.: "Psychologie der Meditation", Frankfurt/M: Fischer 1976
Naranjo und Ornstein geben einen guten Überblick über die Vielfalt traditioneller Meditationsweisen und umschreiben die einheitliche Struktur und geistige Haltung, die nahezu allen Meditationsweisen zugrunde liegen. Weiterhin werden die Techniken und Phänomene der Meditation aus der Perspektive der gegenwärtigen Psychologie betrachtet.

Ostertag, Silvia: "Einswerden mit sich selbst", München: Kösel 1981
Silvia Ostertag stellt Möglichkeiten zu initiatischer Erfahrung im Sinne Dürckheims dar und bietet konkrete Anleitungen zu leibbezogenen meditativen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und zur Zazen-Meditation.

Peter, Burkhard; Gerl, Wilhelm: "Entspannung. Das umfassende Training für Körper, Geist und Seele", München: Mosaik 1977
Peter und Gerl geben einen integrativen, theoretischen Überblick über Entspannungsmethoden und erläutern praktische Übungen zu progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und meditativer Entspannung.

Simonton, O. Carl; Matthews-Simonton, Stephanie; Creighton, James:
"Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen", Hamburg: Rowohlt 1982
Die Simontons stellen aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Betreuung von krebserkrankten Menschen dar, wie Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Dem Buch ist eine Kassette beigegeben mit Anleitungen zur Entspannung und einer auf Selbstheilung orientierten Phantasie.

Stangl, Anton und Marie-Luise: "Lebenskraft. Selbstverwirklichung durch Eutonie und Zen", Düsseldorf: Econ 1978
Das Ehepaar Stangl gibt eine umfassende Einführung in die Eutonie mit praktischen Anleitungen und eine Einführung in die Zazen-Meditation.

Stangl, Anton: "Heilen aus geistiger Kraft. Zur Aktivierung innerer Energien", Düsseldorf: Econ 1980
Stangl gibt einen integrativen theoretischen Überblick über geistiges Heilen, er beschreibt verschiedene Formen geistigen Heilens und stellt wesentliche Schritte für einen Heilungsprozeß dar.